



血透治疗人士食物营养



日本总部 尼普洛株式会社
日本国大阪市北区本庄西3-9-3

中国子公司 尼普洛贸易（上海）有限公司
上海市长宁区遵义路100号虹桥南丰城B座2001-02、2013-16室 邮编:200051
电话:021-62370606 传真:021-62370186
<http://www.nipro-trading.com.cn>



认识高钾食物：奶制品及鱼肉豆蛋篇

限制钾的摄入，关键是认识各类高钾食物。下面我们根据食物的分类，来一一认识常见含钾高的食物。

奶制品类中，奶粉、奶片、芝士等，含钾较高。鱼肉豆蛋类中，像毛豆、鲳鱼及各类肉制品如香肠、猪肉干、小鱼干、鱼松等含钾高，且各类肉汁：如鸡汤、鱼汤等含钾也很高，应避免食用浓缩汤及使用肉汁拌饭。

奶制品类



奶粉



奶片



芝士(奶酪)

鱼肉豆蛋类



毛豆



香肠



猪肉干



鱼松



小鱼干



鲳鱼

认识高钾食物：蔬菜篇

下面来看哪些蔬菜含钾量高。根茎类含钾高的有土豆、芋头、山药、荸荠等，蔬菜类中常见含钾高的有菠菜、苋菜、空心菜、番茄等；菌藻类含钾高的有香菇、木耳、海带、紫菜等，及其各种脱水加工的蔬菜。

根茎类



土豆



芋头



山药



荸荠

蔬菜类



菠菜



苋菜



空心菜



番茄

认识高钾食物：蔬菜篇

菌藻类



海带



紫菜



木耳



香菇

认识高钾食物：水果篇

我们再看高钾水果。像香蕉、榴莲、奇异果、橘类含钾高应避免多食。同时，应避免饮用各类果汁，包括水果罐头中的汤汁。另外，各类果脯如葡萄干、杏脯、话梅等，含钾量也很高，应避免食用。

水果类



香蕉



榴莲



奇异果



橘类

水果制品类



果汁



水果罐头的汤汁



葡萄干



杏脯



话梅

所有果脯

认识高钾食物：其他

还有一些高钾食物，我们必须认识。干果类，如花生、杏仁、开心果等。饮料类：咖啡、茶、人参精、运动饮料等。调味品：鸡精、无盐酱油、低钠盐（含钾高）。零食：薯片等。这些我们都应避免食用。

所有坚果



花生



杏仁

饮料



咖啡



茶

认识高钾食物：其他

调味品



鸡精



低钠盐

零食



薯片

认识低钾食物

我们都知道了高钾食物要避免食用，但是低钾食物是不是就可以肆无忌惮地吃呢？在此提醒大家，**含钾低的食物，如果进食过量，同样可以引起高钾血症。**

常见的低钾食物有哪些？简单了解一下，苹果、鸭梨、菠萝、西瓜等水果，冬瓜、丝瓜、佛手瓜、西葫芦等蔬菜，含钾量都较低。在不超过钾量摄入限制时，可多食用。

水果类



苹果



菠萝



甘蔗



鸭梨



西瓜

蔬菜类



冬瓜



丝瓜



佛手瓜



西葫芦

食用方法：

• 不用低钠盐、薄盐酱油、代盐。 • 超低温冷藏食品比新鲜食品含钾量少1/3。



在限制钾摄入上，我们也有几个小技巧，提供给大家。

技巧一：蔬菜如何去钾？我们采取恰当的烹饪方法，可以去除部分钾。比如：蔬菜可浸泡半小时以上或水煮3min，再烹调，可减少摄入钾1/2 ~ 2/3。根茎类应去皮，切成薄片，用水浸泡1日，要不断更换水，这种方法可减少钾的含量1/2 ~ 2/3。

技巧二：水果如何去钾？加糖水煮后弃水，食果肉，可减少钾1/2。

其他去钾技巧：超低温冷藏食品比新鲜食品含钾量少1/3。

上面的几个技巧，大家在家里可以试用一下。



常见高磷食物

(高磷食物：磷含量>300mg/100g食物)

限制磷的摄入，关键也在于认识高磷食物。磷广泛存在于动物性食品，与饮食中蛋白质含量密切相关。越是生物价高的食物(如瘦肉、牛奶、香肠、腊肉、牛肉等)，磷的含量越高，要注意控制。

常见高磷食物有：

肉类：

各种瘦肉，牛肉、猪肉及各类肉干、鱼干、鱼松等。

奶制品类：

牛奶、奶粉、奶酪等。

蛋类：尤其是蛋黄。

各种动物内脏：

如脑、肾、猪肝等。

豆类：

如红豆、绿豆、蚕豆等。

全谷类：

如麦片、糙米等。

坚果类：

如瓜子、腰果、开心果、花生等。

菌类：口蘑。

饮料类：汽水。

调味品：酵母粉。



肉类



奶类



蛋类



动物内脏



豆类



全谷类



坚果



口蘑



汽水



酵母粉



巧克力



奶酪

相对低磷食物

那么常见的低磷食物有哪些？

简单列举以下几种：冬瓜、胡萝卜、苹果、梨、粉丝、凉粉、油类、海参等。



冬瓜



胡萝卜



苹果



梨

相对低磷食物



粉丝



凉粉



油类



海参



湿海带



鸡肉



马铃薯



山药



白菜



芋头



红薯



西红柿



正确服用服用降磷药物：

服用氢氧化铝片或碳酸钙片时一定要敲碎，然后一口食物一口药配合吃；



保持大便通畅

食用谷类、杂粮和豆类种子的外皮、蔬菜的茎叶等增加膳食纤维，达到排便通畅。



饮食补钙时要注意限制磷



小技巧

熬骨头汤或炖排骨，应将其在清水中煮沸3min，弃水后，再加水熬炖，可除去骨中磷1/3~1/2。

常见高钠食物

常见的高钠食品包括盐、酱油、鸡精等调味品；咸肉、火腿、熏肉等熟食；咸菜、松花蛋等小菜；还有油饼、紫菜、豆腐干等都属于高钠食物。

一般来讲，1啤酒瓶盖的食盐相当于3克，5ml酱油相当于1克盐。



盐



酱油



鸡精



咸肉



火腿



咸菜



松花蛋



油饼



紫菜



豆腐干

控制液体摄入

两次透析期间体重增长每天不宜超过1kg。

全天液体摄入量(包括饮水量、食物中的水量及静脉输血量等所有液体的总和)一般等于前一日尿量再增加500ml。



透析患者的食物营养表

- 注意不要过量摄入食盐（盐分）、水份。
- 注意不要过量摄入钾。
- 摄入与体质及活动量相适应的能量、蛋白质。
- 注意不要过量摄入磷。

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	食盐 (g)
700 ~ 800	20 ~ 25	4 ~ 6

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	食盐 (g)
800 ~ 850	30 ~ 35	4 ~ 5

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	食盐 (g)
800 ~ 900	30 ~ 35	5 ~ 7

中餐



拉面
担担面
豆芽养麦面
什锦拉面
广东面
凉面
什锦炒面
炒饭（带汤）
什锦盖饭
素菜炒肉片套餐 ②
韭菜炒猪肝套餐 ②
青椒牛柳套餐 ②
八宝菜套餐 ②
麻婆豆腐套餐 ②

② 套餐为配有酱菜、汤菜量。白米饭按180g计算，不含调料（酱油、沙司）。

- 面类营养不包括汤。
- 如在套餐中配有咸菜或汤菜，汤内含盐分大约2 ~ 3g。

西餐



意大利香肠肉酱面
那不勒斯式意大利面条
蘑菇意大利面
汉堡包
红烧汉堡包
比萨
热蛋糕（2块）
咖喱炒饭
咖喱牛肉
红焖牛肉盖浇饭
蛋包饭
炸虾套餐（2只）
炸牡蛎套餐（5个）
西式香煎猪肉套餐 ③
牛排套餐 ③
炖牛肉套餐 ③

③ 套餐为带有汤（杯）、沙拉（小）的量。白饭按180g计算，不含调料（酱油、沙司）。

- 标注的套餐营养不含汤。

日式套餐



冷汁细养麦面
油炸豆腐面
锅炸面
天妇罗养麦面
大碗鸡蛋盖饭 ①
鸡肉鸡蛋盖饭 ①
炸虾盖饭 ①
炸猪排盖浇饭 ①
牛肉盖饭 ①
鳗鱼盒饭(含鳗鱼肝汤)
什锦饭
炸猪排套餐 ②
红烧烤鸡套餐 ②

① 盖浇饭为不配咸菜、汤菜量。
② 套餐为配有咸菜、汤菜量。

■ 寿司类或套餐类不包括在用餐时加入的酱油。

- 面类营养不包括汤。
- 如在套餐中配有咸菜或汤菜，汤内含盐分大约2 ~ 3g。

■ 同一种餐食，由于因地区和价格差异造成材料、调味不同，因此在营养价值方面存在差异。

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	食盐 (g)	钾 (mg)	磷 (mg)
--------------	------------	-----------	-----------	-----------

主食类、特殊食品类

米饭		180g
米饭（小）		130g
米饭（中）		150g
米饭（大）		200g
米饭（盖饭）		250g
面包片	每个切6片	60g
小面包	1个	40g
羊角面包	1个	40g

蛋类

鸡蛋（全蛋）	M大小	50g
--------	-----	-----

豆制品类

绢豆腐	1/3块	100g
炸豆腐片儿	1块	30g
油炸豆腐	1块	150g
调制豆奶	1瓶	200cc

奶类、乳制品类

牛奶	1瓶	200cc
酸奶（无糖）		100g
酸奶（加糖）		90g
加工干酪、奶酪片		20g

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	钾 (mg)	磷 (mg)
--------------	------------	-----------	-----------

水果类

草莓	中8个	150g
葡萄柚	中1/2个	100g
西瓜	(带皮)	200g 330g
香蕉	中1根	120g
葡萄(巨峰、麝香)	10粒	120g
桔子	中1个	100g
甜瓜	中1/8切	100g
桃子	中1个	120g
苹果	中1个	200g
脐橙	中1个	130g
梨	中1个	200g

- 重量的80~90%为水分含量。
- 在水果中富含钾，因此不要一次吃下太多

酒类

啤酒	1罐	350ml
葡萄酒(白)	1葡萄酒杯	100ml
葡萄酒(红)	1葡萄酒杯	100ml

- 酒类按每天的含水量计算。
- 饮酒时，请遵医嘱。

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	食盐 (g)	钾 (mg)	磷 (mg)
--------------	------------	-----------	-----------	-----------

调味料类

食盐	1/5小勺	1g
酱油	1小勺	6g
低盐酱油	1小勺	6g
米醋	1小勺	5g
番茄酱	1大勺	15g
砂糖	1小勺	3g

肉类

牛肉		
肩肉		100g
牛肋骨肉		100g
牛腰肉		100g
腿肉（红肉）		100g
里脊肉		100g
猪肉		
肩肉		100g
肩骨肉		100g
腿肉（红肉）		100g
里脊肉		100g
里脊肉火腿	1块	20g
鸡肉		
鸡翅（带皮）		100g
鸡胸（带皮）		100g
鸡腿（带皮）		100g
胸脯肉		100g

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	食盐 (g)	钾 (mg)	磷 (mg)
--------------	------------	-----------	-----------	-----------

油脂类

调和油	1大勺	10g
法式色拉酱	1大勺	10g

点心类

蛋糕	1块	60g
奶油泡夫	1个	100g
花蛋糕	1个	100g
豆沙面包	1个	90g
冰激凌(普通脂肪)	1中杯	150g

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	食盐 (g)	钾 (mg)	磷 (mg)
--------------	------------	-----------	-----------	-----------

鱼贝类

比目鱼	1块	80g
秋刀鱼	1条	120g
三文鱼	1块	80g
鳕鱼	1块	80g
鲱鱼	1块	80g
金枪鱼(红身)	生鱼片6块	80g
牡蛎	1个	20g
扇贝	1个	20g
对虾	1只	20g
鱿鱼		100g

- 克数为去除了骨头等的可食用部分重量。

充足的休息，适当的慢运动如早操，散步，太极拳，踏车等可以增强体质，提高身体抵抗力，有助于稳定血压，降低心血管疾病的危险因素。

- **第一、**轻松的项目，从小运动量开始，一般从低于极限量50%的轻体力运动开始，例如，认为自己能走200米的，就先走100米，坚持几天后再逐步增加运动量。
- **第二、**适合的运动强度，适可而止。每周进行3次有氧运动，每次至少30分钟。或在医生或教练的指导下进行锻炼，监测脉搏、呼吸、血压。
- **第三、**体育保健锻炼要量力而行、循序渐进、持之以恒。

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	食盐 (g)	钾 (mg)	磷 (mg)
--------------	------------	-----------	-----------	-----------

蔬菜、薯类

芦笋	1根	20g
黄瓜	1根	100g
西红柿	1个	120g
青椒	1个	30g
白菜		80g
茄子	1个	70g
卷心菜	叶子2-3张	100g
莴苣	5根	100g
洋葱	半个	100g
西兰花	小半个	30g
菠菜	3-4棵	100g
萝卜	1/2个	100g
南瓜	3块4cm的角	100g
牛蒡	10-15cm	100g
红薯	1/2个	100g
芋头	2-3个	100g
马铃薯	1个	100g

- 蔬菜、薯类表示生状态下的营养价值。

- 因蒸煮，钾会减少20%左右。

**血液透析人士
体能锻炼要点**

600 ~ 700	25 ~ 30	5 ~ 7	800 ~ 850	30 ~ 35	4 ~ 5	600 ~ 700	25 ~ 30	5 ~ 7
600 ~ 700	25 ~ 30	5 ~ 7	850 ~ 900	30 ~ 35	4 ~ 5	800 ~ 900	25 ~ 30	5 ~ 7
600 ~ 700	20 ~ 25	5 ~ 7	800 ~ 850	20 ~ 25	4 ~ 5	600 ~ 700	15 ~ 20	3 ~ 4
600 ~ 700	25 ~ 30	5 ~ 7	650 ~ 750	15 ~ 20	3 ~ 4	650 ~ 750	25 ~ 30	4 ~ 6
600 ~ 700	20 ~ 25	5 ~ 7	650 ~ 750	20 ~ 25	3 ~ 4	700 ~ 800	20 ~ 25	3 ~ 5
600 ~ 700	15 ~ 20	3 ~ 5	700 ~ 800	20 ~ 25	3 ~ 4	800 ~ 900	25 ~ 30	3 ~ 5
600 ~ 700	10 ~ 15	3 ~ 5	600 ~ 750	20 ~ 25	3 ~ 4	700 ~ 800	15 ~ 20	3 ~ 5
700 ~ 800	20 ~ 25	4 ~ 6	600 ~ 750	20 ~ 25	3 ~ 4	600 ~ 700	25 ~ 30	3 ~ 5
500 ~ 600	20 ~ 25	4 ~ 6	550 ~ 650	15 ~ 20	2 ~ 3	550 ~ 650	15 ~ 20	3 ~ 5
600 ~ 700	20 ~ 25	4 ~ 6	350 ~ 450	5 ~ 10	0.5 ~ 1	550 ~ 650	18 ~ 23	4 ~ 6
600 ~ 650	20 ~ 25	4 ~ 6	500 ~ 600	25 ~ 30	2.5 ~ 3	600 ~ 700	15 ~ 20	4 ~ 6
550 ~ 600	15 ~ 20	4 ~ 6	400 ~ 500	15 ~ 20	2.5 ~ 3	450 ~ 550	13 ~ 18	3 ~ 5
450 ~ 550	15 ~ 20	4 ~ 6	250 ~ 300	10 ~ 15	1.5 ~ 2	350 ~ 400	10 ~ 12	2 ~ 3
400 ~ 500	12 ~ 15	4 ~ 6	600 ~ 650	15 ~ 20	2.5 ~ 3			
			550 ~ 600	15 ~ 20	2.5 ~ 3			
			600 ~ 650	20 ~ 25	2.5 ~ 3			



68	4.5	0.6	12	146	73	0.2	110	13	105	23.0	0.1	420	220
61	3.9	0.1	135	90	73	0.1	60	12	220	16.2	0.1	270	160
62	3.6	0.1	170	100	140	1.1	119	53	191	19.5	0.1	300	170
134	6.6	0.2	300	186					211	17.5	0.2	180	100
									39	3.3	0.5	52	68
									115	22.8	0.1	410	230
128	6.4	0.3	340	88					148	21.5	0.1	360	210
225	16.1	Tr	180	225					226	17.8	0.1	310	170
116	5.6	Tr	17	69	86	0.6	280	22	171	19.7	0.1	340	190
56	4.9	Tr	150	81	60	1.2	234	29					
					108	0.4	220	20	185	21.3	0.1	350	200
					48	0.7	216	22	140	21.9	0.1	360	200
					42	1.1	340	21	270	18.4	0.1	300	170
76	6.2	0.2	65	90	45	0.7	150	15	378	15.0	0.1	240	130
					71	0.5	156	18	217	17.9	0.1	310	170
					103	1.3	432	32					
					74	1.2	240	16					
179	3.2	0.5	36	27	38	0.9	140	17					
126	4.0	0.5	44	39	51	1.4	255	47					
158	5.6	0.8	58	50					12	0.0	0.0	0	0
420	6.3	0.0	72	85					18	0.3	0.5	71	5
336	5.0	0.0	58	68					2	Tr	0.0	1	1
252	3.8	0.0	43	51	▶				4	0.5	0.5	15	10
218	3.3	0.0	38	44					4	0.5	0.9	1	0
302	4.5	0.0	52	61					0	0.0	1.0	1	0



270	5.9	0.4	285	180	88	18.1	0.8	270	250	76	1.6	0.0	410	40
252	7.1	0.6	69	67	19	4.3	0.1	86	62	58	1.5	0.0	640	55
344	7.4	0.2	94	120	19	3.6	0.1	84	52	132	1.2	0.0	470	46
245	8.4	0.3	100	130	12	1.3	0.3	38	20	65	1.8	0.0	320	62
191	3.7	0.1	47	58	125	21.1	0.1	304	216	49	1.8	0.0	400	42
					257	17.1	0.1	304	104	37	0.6	0.1	280	25
					63	14.5	0.3	280	216	20	2.2	0.0	690	47
					106	17.8	0.2	280	192	10	1.3	0.0	108	27
41	Tr	0.3	1	Tr	310	22.2	0.4	240	216	37	1.0	0.0	150	33
92	0.0	0.0	0	0	76	15.7	0.2	264	160	12	0.6	0.0	200	22
										23	1.3	0.0	200	27
										15	0.8	0.0	154	21
										11	0.6	0.0	176	26
										7	0.3	0.0	57	7
										23	0.8	0.0	252	31
										14	1.0	0.0	200	36
										4	0.5	0.0	54	12

